Марина Лакомкина

Кунжут. Вкуснейшие блюда с кунжутом

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В нашей книге мы поговорим о легендарном восточном растении, о его свойствах, о которых мы так мало знаем. Кунжут – вновь и вновь начинает завоевывать наши сердца и вкусовые рецепторы.

•

Легендарное восточное растение, о свойствах которого мы так мало знаем, начинает завоевывать наши сердца и вкусовые рецепторы. В старину кунжут (а именно так мы привыкли называть сезам) входил в состав почти всех чудодейственных средств, которые обещали бессмертие и богатырское здоровье.

Мелкие маслянистые семена вызревают на кустах однолетнего растения, о происхождении которого у ботаников не сложилось однозначного мнения. Кто-то из ученых считает, что первоначально в диком виде оно произрастало в Юго-Западной Африке, другие – что пришло из Индии. В любом случае, все 30 известных ботанических видов дикого сезама очень теплолюбивы и произрастают в субтропиках и тропиках по всей планете. Существует мнение, что именно кунжут входит в число первых растений, окультуренных человеческой цивилизацией.

Кунжут широко используется, как масличное растение, ведь содержание растительных жиров в его семенах достигает 60%. Немало в зернышках и белка (до четверти объема), остальное же – углеводы. Богаты сезам каротином, витаминами С и Е, а также витаминами группы В.

Кунжутное масло вырабатывают холодным прессованием, и оно высоко ценится в кулинарии, фармацевтике и косметологии.

Благодаря наличию в составе естественного консерванта – *сезамола* – кунжутное масло сохраняет свои органолептические показатели до 9-ти лет, свежесть и ореховый привкус. Оно состоит из нескольких жирных кислот, а содержание линолевой и олеиновой кислот может составлять до 40% для каждой.

Кунжутное масло широко применяется не только в кулинарии (особенно в азиатских кухнях), но и отлично зарекомендовало себя в фармацевтической промышленности в качестве основы для приготовления инъекционных жирорастворимых препаратов. Так же оно входит в состав различных масляных эмульсий и кремов.

Кунжут, о чем мало известно – великолепный источник кальция, обгоняющий по количеству этого минерала даже

молочные продукты. Особенно этот фактор важен для людей, которые придерживаются растительной диеты – а такие продукты катастрофически бедны кальцием. В 100 граммах семян содержится до 1,4 граммов. За счет наличия меди кунжут увеличивает эластичность вен и капилляров, укрепит связочный аппарат, а соединения магния полезны для легких и сердечной мышцы.

Кунжут стоит добавлять в блюда в разгар сезонных эпидемий вирусных заболеваний, так как входящие в него *фитостерины* – естественные и эффективные иммуномодуляторы, которые помогают организму справляться с инфекциями.

При повышенном давлении семена кунжута играют еще одну лечебную роль – снижают симптомы гипертензии и способствуют хорошему самочувствию.

Употребляя кунжут, нужно соблюдать несложные меры предосторожности:

Это – достаточно калорийный продукт, поэтому увлекаться им не стоит. Одной чайной ложки кунжута в день вполне достаточно. В крупных супермаркетах и аптечных сетях можно найти обезжиренный шрот кунжута (это измельченный жмых, оставшийся после отделения масла). Такая пищевая добавка по своим полезным качествам ни в чем не уступает цельному кунжуту, но значительно менее калорийна.

В случае заболеваний желудка кунжут может раздражающе действовать на слизистую – это следует иметь ввиду.

Рецепты с кунжутом

Восточный соус

Это прекрасный заменитель сметаны и, особенно, фабричного майонеза, приготовить который дома вполне под силу любой хозяйке.

Возьмите горсть белого кунжута, слегка прогрейте на сухой сковороде, чтобы пикантный ореховый привкус зернышек лучше раскрылся.

Порциями перемелите обжаренные семена кунжута на кофемолке, как можно мельче.

Добавляйте в кунжутную крошку кипящей воды и одновременно взбивайте погружным блендером, пока соус не приобретет консистенцию жидкой сметаны.

Остудите заготовку и приправьте солью, большим количеством лимонного сока и сахаром. Если вам требуется более нейтральный вкус, используйте белый уксус или другие подкислители по своему предпочтению – винный, яблочный или бальзамический уксус, гранатовый сок или лимонную кислоту.

Для придания большей гладкости взбейте соус с небольшим

количеством нейтрального растительного масла после того, как заправите соус.

Это – рецепт базовой основы, которая прекрасно сочетается с мясными, рыбными и овощными блюдами. Кроме того, кунжутную массу можно использовать в качестве аппетитной и полезной бутербродной составляющей.

Этот соус можно значительно разнообразить. Попробуйте использовать разные добавки:

– острый перец халапеньо освободите от грубой шкурки и семян, мелко нарежьте и взбейте с основным кунжутным соусом в блендере. Такой соус подойдет для рыбы, приготовленной в барбекю или для блюд из баклажанов;

– смешайте с базовым кунжутным соусом небольшое количество твердого сыра, натертого на мелкой терке и добавьте небольшое количество чистой воды, чтобы придать соусу легкую консистенцию. Готовая заправка станет настоящей находкой для того, кто хочет придать овощным блюдам новые нотки;

– добавьте в кунжутную массу много свежих трав и подавайте полученный соус к отварному и запеченному мясу, злаковым хлебцам и сложным овощным гарнирам.

– заправьте смесь из кунжута большим количеством хрена, чеснока или свежего имбиря и получите отличный аккомпанемент к заливному языку, рыбе и холодцу.

– этот соус будет еще полезнее, если приготовить его не из цельных кунжутных семян, а из шрота. В этом случае он будет не такой калорийный, но большинство витаминов и микроэлементов в шроте сохраняется.

Свежий салат с кунжутом

Подготовьте, очистите и нарежьте ломтиками привычные летние овощи – помидоры, огурцы и сладкий перец.

Тщательно промойте и измельчите огородную зелень – салат, сельдерей, петрушку, рукколу.

Смешайте все ингредиенты, приправьте нерафинированные подсолнечным маслом, луком и чесноком по желанию и посыпьте поджаренными семенами черного кунжута.

Сырные палочки с кунжутом

Готовое слоеное тесто порежьте. Заверните в каждый кусок теста брусок острого твердого или рассольного сыра.

Подготовленные палочки смажьте взбитым яйцом и обсыпьте белыми и темными семенами кунжута.

Выпекайте по инструкции на упаковке слоеного теста.

Такую выпечку лучше подавать горячей, пока сырная масса не застыла.

Филе трески в кунжутной обсыпке

Освободите тушки рыбы от чешуи и костей, разделайте на филе, нарежьте порционными кусками.

Замаринуйте треску на 20-30 минут в смеси оливкового масла, соли, лимонного сока, черного перца, горчицы и сахара, периодически переворачивайте рыбу, чтобы она лучше пропиталась.

В небольшой пиале взбейте вилкой сырые куриные яйца. Каждый кусок рыбы обваляйте в пшеничной муке, затем обмакните в яйца и запанируйте в семенах кунжута.

Выкладывайте рыбу на горячую сковородку с кипящим растительным маслом, обжарьте со всех сторон, пока кунжутная корочка не подрумянится, и сразу подавайте.

Салатные шарики с кунжутом

Это блюдо отлично подходит в качестве закуски для пикника или фуршетного стола.

Запеките куриную грудку или молодую телятину до готовности. Остывшее мясо нарежьте мелкими кубиками.

Отварите куриные яйца. Натрите на мелкой терке с равным количеством костромского сыра.

Мелко порежьте острые маринованные опята или соленые грузди.

Смешайте мясо, яйца, сыр и грибы, тщательно вымешайте, заправьте плавленым сыром типа «Виола» или мягким типа «Филадельфия».

Сформируйте небольшие шарики, спрятав в середину маринованную зеленую оливку без косточки.

Обваляйте салатные шарики в белом или черном кунжуте и выложите на блюдо, застеленное листовым салатом.

Сырники с кунжутом

Приготовьте обычное творожное тесто для сырников.

Каждую лепешку запанируйте в смеси черных и белых семян сезама, обжарьте обычным способом.

Такая нехитрая кулинарная операция поможет обновить вкус любимого всеми завтрака.

Веганский плов с кунжутом

Для любителей растительной пищи остро стоит вопрос получения с продуктами кальция, и именно кунжут тут может сыграть решающую роль.

Порежьте мелкой соломкой очищенную свежую морковь, а кубиками – репчатый лук. Спассеруйте овощи в казанке с добавлением нейтрального растительного масла.

Пока овощи тушатся, мелко покрошите курагу и крепкое кислое яблоко.

Всыпьте в обжаренной моркови с луком предварительно

замоченный рис, сушеные абрикосы, промытый изюм и горсть кунжутных семян. Добавьте кипящей воды в количестве, указанном на упаковке риса.

Плотно накройте казан крышкой, быстро доведите плов до кипения, варите 10 минут на небольшом огне. После того, как большая часть воды впитается, заверните казан с пловом в теплое одеяло и оставьте доходить на 40-60 мину. Такой щадящий способ приготовления крупяных блюд не только позволяет максимально сохранить в продуктах все полезные вещества, но и гарантирует, что овощной плов получится рассыпчатым и аппетитным.

Острые корейские огурчики

Тонко нашинкуйте или натрите на специальной терке свежие плотные огурцы, посолите и оставьте на несколько минут для выделения сока.

Очистите острый перец от плодоножки и семян, нарежьте полукольцами, немного разомните в глубокой тарелке ложкой.

Слейте лишний сок с огурцов, всыпьте смесь приправ для «корейской морковки», нарезанный горький перец и горсть черных кунжутных семечек, предварительно прогретых на сухой сковороде.

Добавьте в овощную массу небольшое количество хлопкового масла и белого уксуса.

Уложите огурцы в пищевой контейнер с плотно прилегающей крышкой и оставьте на сутки настаиваться в холодильнике.

Аналогичный салат прекрасно получается из сырых молодых кабачков.

Можно не заправлять смесь уксусом. В таком случае нужно оставить салат не в холодильнике, а при комнатной температуре. Тогда, через 2 дня в нем пройдет первая стадия молочно-кислого брожения, и блюдо приобретет более «ядреный» вкус.

По желанию «Огурчики по-корейски» можно дополнительно заправить измельченным чесноком.

Картофель с кунжутом по-австралийски

Это – великолепный вариант разнообразить всеми любимый печеный картофель.

Сырую картошку хорошенько со щеткой моем и нарезаем половинками, солим каждый срез.

Выкладываем на противень, смазанный маслом, и отправляем в духовку, разогретую до 180 градусов примерно на полчаса.

Когда картофельные клубни будут почти готовы, осторожно достаем деку из духовки, аккуратно смазываем срез растительным маслом, посыпаем молотой сладкой паприкой и выкладываем не очень толстый слой базового кунжутного соуса.

Оставляем картофель в духовом шкафу до полной готовности, подаем горячим.

Фрукты в кляре с кунжутом

Нарезаем очищенные яблоки, груши или сливы крупными плоскими кусками.

Готовим густой кляр из свежих куриных яиц, сахара сливок и белой пшеничной муки.

Осторожно окунаем кусочки овощей в кляр, присыпаем черными кунжутными семенами и обжариваем на среднем огне на любом растительном масле без запаха.

Готовые фрукты выкладываем на бумажные полотенца, чтобы убрать лишний жир, подаем с сиропом, мороженным или медом.

Баклажаны с кунжутом и чесноком

Заправляем базовый кунжутный соус измельченным чесноком, любимыми травами и добавляем небольшое количество натертого острого сыра типа «сулугуни»

Баклажаны нарезаем вдоль на неширокие ломтики, обжариваем до готовности на растительном масле или запекаем на гриле.

В остывшие баклажаны вкладываем небольшой кусок помидора, смазываем с одной стороны кунжутно-чесночно-сырной смесью, формируем рулетики и закрепляем кулинарными шпажками.

Это блюдо лучше всего подавать в качестве острой закуски хорошо охлажденным.

Картофельные палочки на гарнир

Отварить «в мундире» картофель рассыпчатого сорта. Очистить, горячим натереть на мелкой терке.

Всыпать небольшое количество муки, соль по вкусу, добавить сырые куриные яйца, вымешать, отставить в сторону, чтобы мука разбухла.

Мелко нарезать репчатый лук, немного прогреть в рафинированном растительном масле без изменения цвета. Добавить в картофельное тесто, еще раз хорошенько перемешать.

Сформировать картофельные палочки, обвалять в рассыпанной тонким слоем муке и семенах кунжута.

Осторожно выкладывать в небольшую кастрюльку с раскаленным растительным маслом, обжаривать до появления хрустящей корочки.

Готовые картофельные палочки выкладывать на бумажные салфетки или дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло, подавать в качестве сытного гарнира.

При формировании картофельных палочек можно в каждую добавить небольшой брусок твердого или рассольного сыра, но

тогда тесто необходимо меньше солить.

Салат «Мечта красавицы»

Отварить и остудить куриную грудку. Нарезать сначала поперек волокон, а потом тонкой соломкой.

Промыть от лишнего сока маринованные маслята, нашинковать пластинками.

Подготовить смесь из разных листовых салатов. Все ингредиенты смешать, заправить кунжутным соусом с сыром, вымешать и подавать в порционных креманках, украсив целыми грибочками.

Салатик «Витаминный арсенал»

Предварительно вымочить и отварить по инструкции сушеную морскую капусту. Остудить и порезать.

Очистить от жестких хвостиков и боковых прожилок спаржевую фасоль, отварить в течение 5-6 минут, откинуть на дуршлаг и облить холодной водой, чтобы стручки не потеряли цвет.

Запечь в гриле тушку скумбрии, разделать на филе и разобрать вилкой на небольшие кусочки.

Нарезать тонкой соломкой свежий огурец, оранжевый сладкий перец и отварную морковь.

Все компоненты салата смешать, посолить, заправить кунжутным соусом с добавлением свежего имбиря.

Салат «Дальневосточный»

Замороженные кальмары очистить и отварить в течение 3-4 минут, остудить и нарезать тонкими полосками.

Свежее кислое яблоко, огурец и морковь натереть на терке.

2-3 листа водорослей «Нори» раскрошить.

Все составляющие салата смешать, заправить соевым концентратом, лимонным соком с сахаром и кунжутным соусом.

Этот салат не просто соединяет в себе огромное количество полезных веществ, но и обладает непередаваемым океаническим ароматом.

Чудесные праздничные рулеты

Аккуратно нарезать слабосоленую красную рыбу и свежий огурец.

Завернуть сливочный сыр («филадельфия», маскарпоне») сначала в ломтик рыбы, а сверху – в пластинку огурца и заколоть деревянной шпажкой.

Обмакнуть рыбу в кунжут и выложить на блюдо.

Десертные шарики с кунжутом

Растереть свежий хороший творог, смешать с небольшим количеством качественной густой сметаны, сливочным маслом, вишневым сиропом и кокосовой стружкой.

Сформировать некрупные шарики с миндальным орехом или фундуком в середине.

Обвалять в кунжутных семечках, дать настояться в холодильнике и подавать к чаю.

Домашние хлебцы-мюсли

Размять спелый банан и смешать со злаковыми хлопьями (овсяными, ячменными, гречневыми или смесью злаков) в пропорции один банан на один стакан «Геркулеса». Добавить сок и цедру одного крупного лимона.

Очень мелко порезать неразмоченные мягкие сухофрукты (курагу, чернослив, изюм без косточек, финики или инжир – по вкусу).

Раскрошить яблочные или грушевые чипсы.

Добавить кунжутные семечки, белые или черные, – по 2 столовые ложки на стакан хлопьев

Хорошенько перемешать смесь, по желанию добавить кристаллического сахара.

Смазать пергамент для выпечки тонким слоем растительного масла без запаха, разровнять и уплотнить, несколько раз прокатав скалкой.

Сделать надрезы, по которым потом нужно будет разделить хлебцы.

Поставить противень с хлебцами в предварительно разогретую духовку на полчаса. Горячие хлебцы разрезать горячими, оставить остывать в выключенной духовке, чтобы дополнительно подсушились.

Для обложки книги использована иллюстрация с фотостока Pxhere по лицензии CC0.